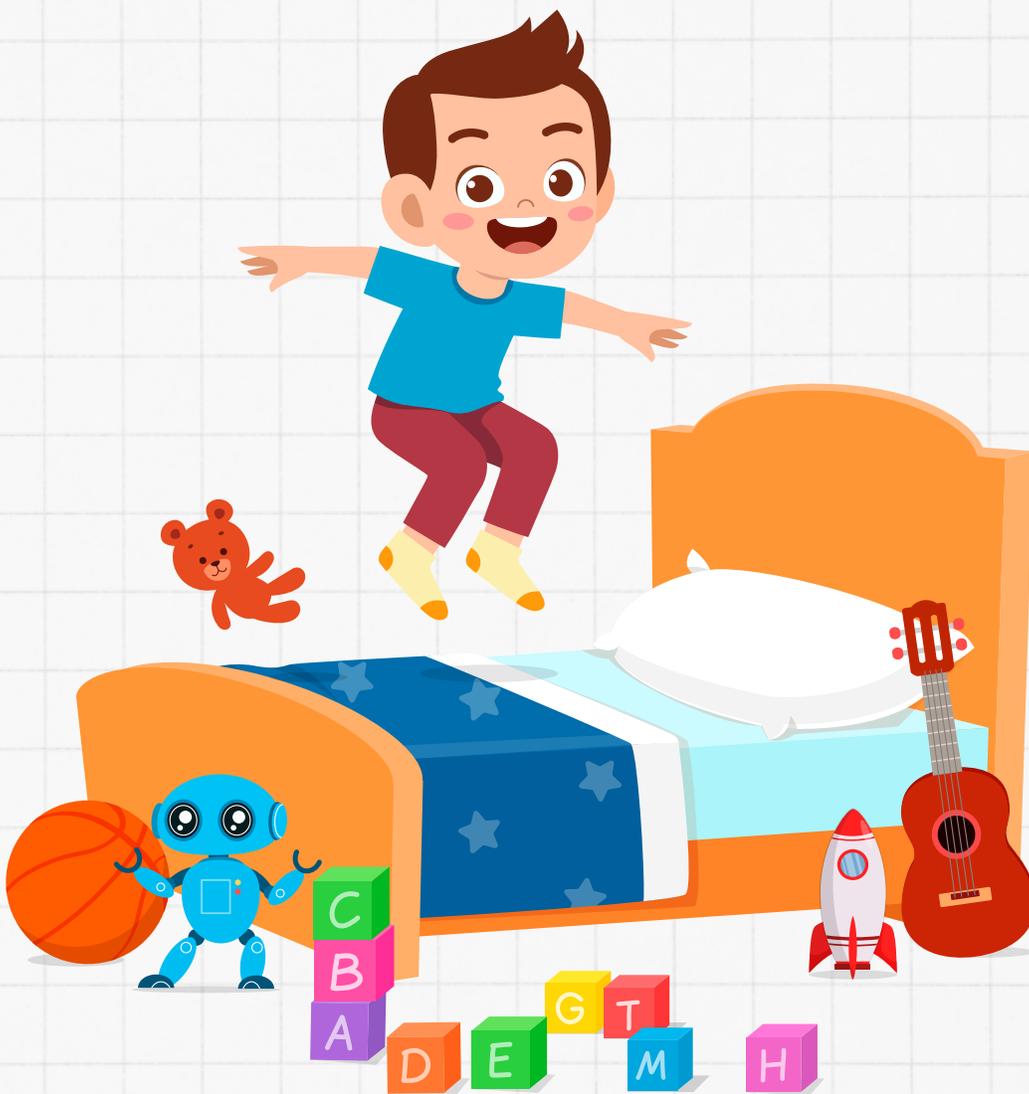


Lunes ⚡



Había una vez un niño que se quedaba en casa

Algún día, estos días serán recuerdos: para algunos dulces, para otros amargos, para otros de desesperanza o miedo, pero definitivamente la posibilidad que hemos tenido de conectar profundamente con nuestros peques no va a regresar, es por ello que en esta última semana te invitamos a formar recuerdos gratos de estos días.



30 DÍAS
EN CASA
Temporada 2 ⚡

POR  NARAN XADUL
Y COMIENZOS_CONSCIENTES



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

Cápsula del tiempo

Busca una caja con tapa, lata o bote e invita a tus peques a decorarlo por fuera. En su interior, a lo largo de la semana, te vamos a invitar a que vayas colocando diferentes objetos que te recuerden momentos de estos meses que definitivamente hicieron historia.

Empiecen por agregar las huellas de manos y pies de toda la familia. Pueden utilizar pinturas lavables o plasmarlas en arcilla o fomi modelable. También agreguen sus dibujos, manualidades o trabajos más memorables.



Y porque aún hay tiempo para seguir creando recuerdos, te compartimos para que pruebes:

LAS MANUALIDADES FAVORITAS DEL EQUIPO NX CON SUS PEQUES

- Pintar galaxias con acuarelas con mucha agua y sal gruesa o hacer personajes y animales con las huellas de mis hijas, utilizando cojines de sellos. **Karen, pedagoga y asesora de crianza**
- Abecedario o animalitos de huellas pintando el dedo con un plumón y lapiz adhesivo encima. **Consuelo**
- Juntar flores o hojas en el jardín y ponerlas en un libro hasta que queden prensados. Sacarlos en una semana y hacer un dibujo con ellas. **Sandy**
- Con rollo de cartón de papel de baño hacer personajes y después hacer un teatro guiñol. **Erika**

La televisión, las tablets y los celulares en tiempos de cuarentena:



NARAN
XADUL

Y COMIENZOS_CONSCIENTES

ALGUNAS RECOMENDACIONES

En definitiva la mayoría de nuestros peques han incrementado el uso de pantallas en estas fechas, ya sea porque mamá y papá necesitan ayuda mientras trabajan o sencillamente porque hay momentos en los que necesitamos todos descansar un poco. Pero ¿Qué tanto es demasiado? ¿Qué programas son los más recomendables?

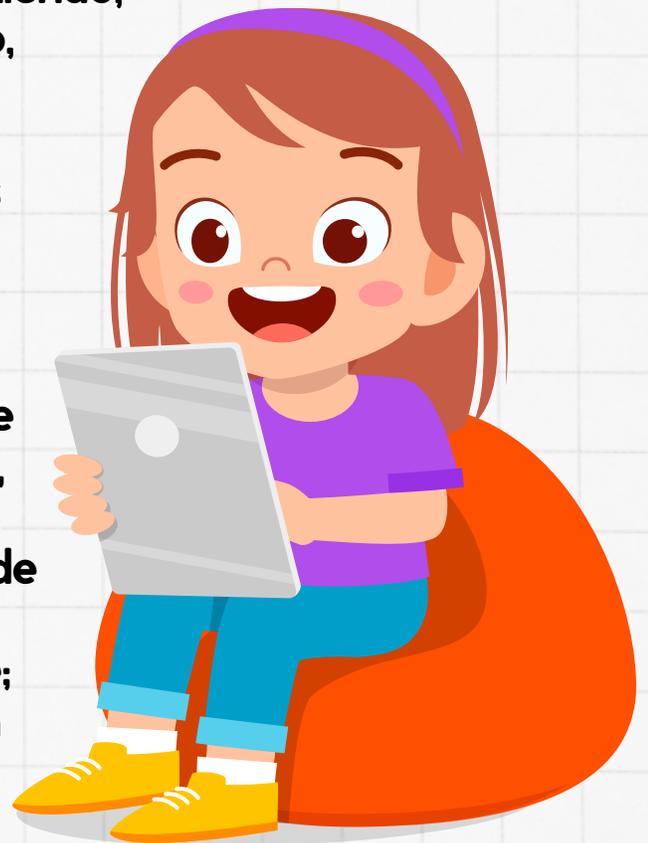
Estas preguntas que parecerían difíciles de contestar con tablas y recomendaciones, en realidad pueden ser respondidas fácilmente:

¿Cómo sé que tanto tiempo es demasiado?

En los pequeños menores de 2 años idealmente la menor cantidad de tiempo posible (se supone que este tiempo debería ser 0, pero es irreal).

A partir de los 2 años la respuesta es más sencilla. Cuando tu peque esté frente a una pantalla pregúntate a ti mismo: ¿Qué podría estar haciendo en este momento si no estuviera frente a la TV, teléfono o tablet? Si la respuesta es jugando, aprendiendo, comiendo, durmiendo o haciendo ejercicio, definitivamente la respuesta es apaga la pantalla. Pero si la respuesta es gritando en mi videoconferencia, peleando con sus hermanos o metiendo la mano al horno mientras cocino, entonces la pantalla es una opción válida.

Busca que tu peque duerma el número de horas que le corresponden según su edad, coma en familia sin pantallas, tenga mínimo 1 hora de actividad física, 1 hora de juego libre, 1 hora al exterior (de ser posible) y entre 1-2 horas de aprendizaje; el resto del tiempo la TV o tablet pueden ser una opción válida.





NARAN
XADUL

¿Qué programas son mas recomendables?

Hoy en día existen programas infantiles maravillosos y de gran calidad por lo que hacer una lista sería muy complejo. Lo más fácil es buscar programas específicamente para la edad de tu peque y ver al menos un capítulo juntos. Analiza la historia y cómo se tratan los personajes con la idea de que tus peques van a copiar lo que ven y decide si ese programa les enseña algo valioso. ¿Quieres que tu peque te hable como se hablan los personajes? ¿Quieres que aprendan esa historia?

Otro consejo es buscar programas de grandes cadenas más que de canales de YouTube. Las cadenas como Disney, PBS Kids y Plaza Sésamo tienen un equipo detrás que crea contenido adecuado a la edad divertido y formativo.

Mindfulness en cuarentena

RELAJACIÓN DE ESTRELLA

Cuéntale al peque acostado una historia de que es una estrella flotando en el cielo que relaja cada uno de sus picos (manos, pies y cabeza) y luego descansa. Puedes hacer esta misma visualización pero imaginando que es un brazo en el mar al que mueven las olas.

